



กรมสุขภาพจิต - สมาคมจิตแพทย์ฯ ชี้ คนเครียดมากน่าห่วง แนะนำ ส่ง SMS แปลงความวิตกกังวลเป็น พลังสร้างสรรค์ ปกป้อง เหตุรุนแรงทางการเมือง

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมสุขภาพจิตร่วมกับสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย เตือนประชาชนระวังโรคเครียด
คุกคาม โดยเฉพาะ คนที่ติดตามข่าวสารแล้วเครียดมาก น่าเป็นห่วงสุด อาจถูกเร้าให้ทำการรุนแรงได้ทุกเมื่อ แนะนำ ส่งข้อความ
แสดงความห่วงใยบ้านเมือง เพื่อลดความเครียดความคับข้องใจ ที่สำคัญ แสดงจุดยืน ไม่สนับสนุนผู้ใช้ความรุนแรง พร้อมเตรียม
บุคลากรรองรับให้คำปรึกษาลดเครียดผ่านสายด่วน 1323 จำนวน 31 คู่สาย ตลอด 24 ชั่วโมง

จากสถานการณ์การเมืองที่ร้อนระอุในช่วงนี้ หลายฝ่ายต่างเป็นห่วงว่าอาจเกิดความรุนแรงขึ้น ล่าสุด สำนักวิจัยเอแบค
โพลล์ เผยผลสำรวจความเครียดของประชาชนจากบรรยากาศความขัดแย้งทางการเมือง พบ ประชาชนส่วนใหญ่ ร้อยละ 67.3
รู้สึกเครียดต่อบรรยากาศความขัดแย้งทางการเมืองปัจจุบัน ซึ่งกลุ่มประชาชนไม่สนับสนุนรัฐบาลเครียดค่อนข้างมากถึงมาก
มากกว่ากลุ่มสนับสนุนและกลุ่มพลังเงียบ ร้อยละ 54 ต่อร้อยละ 41.2 และ ร้อยละ 35.9 ตามลำดับ ซึ่ง นพ.ชาติริช อธิบดี
กรมสุขภาพจิต ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า จากตัวเลขดังกล่าว สะท้อนถึงสภาพจิตใจของประชาชนในปัจจุบันว่ามีความเครียดคุกคาม

ทั้งนี้ จากสถานการณ์ทางการเมืองในขณะนี้ ความเครียดที่เกิดขึ้นถือเป็นเรื่องปกติ ซึ่งอยากให้มองว่า ถ้าเกิดความเครียด
ในระดับน้อยถือเป็นผลดีเป็นความเครียดที่มีประโยชน์ทำให้คนเราสนใจข้อมูลข่าวสาร มีการระมัดระวังตัวเอง และมีความเป็น
ห่วงเป็นใยสังคมมากขึ้น แต่กลุ่มที่ต้องระวังและน่าเป็นห่วงมากที่สุด คือ กลุ่มคนที่มีความเครียดสูง ซึ่งย่อมส่งผลเสียต่อร่างกาย
ทำให้ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ใจสั่น ใจเต้นเร็วผิดปกติ ยิ่งเครียดสะสมมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดัน
โลหิตสูง แม้กระทั่งมะเร็ง ด้านจิตใจ ทำให้กระวนกระวายใจ ว้าวุ่นใจ หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าว ฟุ้งซ่านและถ้ายิ่งเครียดมากเครียด
นานอาจป่วยเป็นโรคซึมเศร้ารุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ ที่สำคัญ นอกจากความเครียดจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและ
จิตใจตัวเองแล้ว คนที่มีความเครียดสูงจะกระทบกระทั่ง กับผู้อื่นได้ง่ายทั้งในระหว่างบุคคล โดยเฉพาะกับคนในครอบครัวและ
ชุมชน หรือเมื่อไปร่วมชุมนุมย่อมจะถูกกระตุ้นต่อสถานการณ์ปลุกเร้าต่างๆ ได้ง่าย มีโอกาสสูงที่จะก่อความรุนแรงเกิดความ
สูญเสียตามมา จึงต้องระวังเป็นพิเศษ ทั้งนี้ กระทรวงสาธารณสุข โดย รพ.ช. ได้แสดงความห่วงใยจิตใจของประชาชนต่อ
สถานการณ์การเมืองขณะนี้โดยได้มอบหมายให้กรมสุขภาพจิตช่วยลดความตระหนก ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับประชาชน โดย
ด่วน ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้เตรียมพร้อมบุคลากรและการให้บริการประชาชนตลอด 24 ชั่วโมงผ่านสายด่วน 1323 จำนวน 31
คู่สาย และการให้บริการคลินิกคลายเครียดในหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตทุกแห่ง

ด้าน นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ นายกสมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ได้ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมต่อสถานการณ์
ที่เกิดขึ้นว่า เวลานี้คนไทยทุกคนไม่ว่าจะสวมเสื้อสีไหนก็ตาม จุดยืนสำคัญ คือ อยากให้บ้านเมืองสงบสุข ความเข้าใจเห็น
ใจซึ่งกันและกัน จะทำให้เกิดการเปิดรับความเห็นที่แตกต่างกันได้ ทำให้มีจิตใจอ่อนโยนลง ไม่เกิดการอาฆาตมาดร้าย ทำให้
สุขภาพจิตดีขึ้น ซึ่งถ้าเราผ่านวิกฤตเหตุการณ์นี้ได้ ประเทศไทยจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เพราะการที่เรามีประชาชน
จำนวนมากตื่นตัวทางการเมืองถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศ เพราะในโลกนี้ไม่มีประเทศใดที่จะเจริญก้าวหน้าได้
ถ้าคนไม่ตื่นตัวทางการเมือง เพียงแต่เราต้องก้าวผ่านการใช้ความรุนแรงให้ได้ ซึ่งตลอด 3 ปีที่ผ่านมา ถือเป็นบทเรียนราคาแพง
สำหรับผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ให้เกิดการเตรียมพร้อมรับมืออย่างระมัดระวังมากขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดการใช้ความรุนแรงที่จะนำมาซึ่ง
ความสูญเสียต่อไป

ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตและสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ได้เห็นพ้องต้องกันว่า การที่จะทำให้อันตรายไม่เกิดความรุนแรง
ขึ้นได้ สิ่งสำคัญ ก็คือ การระมัดระวังไม่ให้เกิดความเครียดมากเกินไป และได้เสนอแนวทางที่จะช่วยลดความตึงเครียดจาก
สถานการณ์บ้านเมืองในขณะนี้ ดังนี้

1. ควรบริหารเวลาในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารบ้านเมืองอย่างเหมาะสม ไม่ทำให้เสียชีวิตครอบครัวการทำงาน และการพักผ่อน ซึ่งจะส่งผลให้เครียดมากขึ้น ควรเปิดใจกว้างรับข้อมูลข่าวสารให้รอบด้าน เพื่อให้มีแง่มุมที่เปิดกว้างมากขึ้น เพราะการที่เราเปิดใจกว้าง เห็นใจเพื่อนร่วมชาติที่ถึงแม้จะมีความเห็นต่างกับเราจะทำให้เราอยู่ร่วมกันได้ ไม่เกิดการใช้ความรุนแรง ขอให้เดือนตัวเองเสมอว่า ปรากฏการณ์ทางการเมืองมีความขัดแย้งเกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา ประชาธิปไตยต้องมีพื้นที่ของความแตกต่าง ไม่มีใครคิดเหมือนกันทั้งหมด ผู้ที่มีความเห็นต่างไม่ใช่ศัตรูที่ต้องเอาชนะ
2. ควรรวมพลังประกาศจุดยืน แสดงความห่วงใยบ้านเมือง ไม่สนับสนุนการใช้ความรุนแรง ซึ่งอาจทำได้โดยร่วมกันส่งข้อความแสดงเจตจำนงต้องการให้เหตุการณ์ผ่านพ้นไปได้ด้วยดีโดยไม่ใช้ความรุนแรง ผ่านสื่อช่องทางต่างๆ อาทิ การส่ง SMS หรือการโพสต์ผ่านเว็บไซต์ช่องทางต่างๆ เป็นต้น รวมทั้งการเรียกร้องให้องค์กรของตนเองไม่ว่าจะเป็นองค์กรธุรกิจ องค์กรวิชาชีพ องค์กรสื่อ องค์กรด้านสังคม และภาคส่วนต่าง ๆ แสดงจุดยืนไม่ใช้ความรุนแรง ทั้งนี้ การที่เราได้ทำสิ่งใดอย่างหนึ่งเพื่อที่จะทำให้สังคมดีขึ้น ถึงแม้จะเป็นสิ่งเล็กน้อยแต่เมื่อรวมกันจำนวนมาก ก็ย่อมจะเป็นผลดีต่อบ้านเมือง และเป็นการช่วยลดความเครียดความคับข้องใจที่มีอยู่ในตัวบุคคลได้เป็นอย่างดี ถือเป็น การแปลงความเครียดวิตกกังวลให้เป็นพลังสร้างสรรค์สังคม ทั้งนี้ ยังเป็นการช่วยเตือนใครก็ตามที่คิดจะใช้ความรุนแรงให้คิดหนักมากขึ้น เพราะทุกฝ่ายย่อมต้องการพลังประชาชนสนับสนุน แต่ถ้าประชาชนแสดงพลังร่วมกันไม่ต้องการเห็นความรุนแรง ผู้ที่ใช้ความรุนแรงย่อมเสียเปรียบและไม่ได้รับการสนับสนุนจากประชาชนแน่นอน
3. ส่วนประชาชนที่ร่วมชุมนุมและประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากการชุมนุม หากมีความเครียดหรือวิตกกังวลควรแปลงความวิตกกังวลเป็นการระมัดระวังและร่วมกันหาทางออกให้กับตนเองและชุมชนอย่างมีความรับผิดชอบร่วมกัน โดยการนำทักษะความอดทนที่ทุกคนมีอยู่และได้นำมาใช้เป็นอย่างดีตลอด 3 ปีที่ผ่านมา ดังนั้นหากทุกท่านนำประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียนก็จะสามารถก้าวผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ที่คลี่คลายได้
4. หากมีความเครียดสูงสามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่ สายด่วน 1323 ตลอด 24 ชั่วโมง หรือขอรับบริการปรึกษาได้ที่ หน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิตทั่วประเทศ
